
حكايات صحية
سر الكنز
العجيب
تأليف
د. إيمان الحصى
سفير



سِرُّ الكَنْزِ العَجِيبِ

تأليف
د. إيمان الحصي

رسوم
رشا كامل







الطبعة الأولى ٢٠١٤
رقم الإيداع : ٢٢٤٨ / ٢٠١٤
الترقيم الدولى : I.S.B.N. 978-977 - 361 -839 - 1

سفير
٧ ش الموسيقار على إسماعيل (عدى سابقًا) الدقى – القاهرة
ت : ٣٧٦٠٨٧٠٣ (+٢٠٢) ٣٧٦٠٨٥٨١ (+٢٠٢)
فاكس : ٣٧٦٠٨٦٥٠ (+٢٠٢) ص. ب ٤٢٥ الدقى
Tel. : (+202) 37 60 8703 (+202) 37 60 8581 Fax : (+202) 37 60 8650
Web Site: www.safeer.com.eg E-Mail: info@safeer.com.eg



اسْتَيَقَظَ «خَالِدٌ» يَوْمًا عَلَى صَوْتِ أُمِّهِ وَأُخْتِهِ تَتَحَدَّثَانِ فِى أَمْرٍ عَجِيبٍ !

الأُمُّ : هَيَّا يَاسَلْمَى أَسْرِعِي إِلَى صُنْدُوقِ الكَنْزِ لِتُحْضِرِي لَنَا مَا نَحْتَاجُ إِلَيهِ !

سَلْمَى : حَسَنًا يَا أُمِّي سَأَذْهَبُ فِي الحَالِ.



انْدَهَشَ «خَالِدٌ» عِنْدَمَا سَمِعَهُمَا وَقَالَ فِي نَفْسِهِ : كَنْزٌ ! ! وَهَلْ نَمْلِكُ كَنْزًا؟ ! يَا تَرَى أَينَ هَـذَا الكَنْزُ؟ وَكَيْفَ سَتَذْهَبُ «سَلْمَى» وَحْدَهَا إِلَى هُنَاكَ؟ لَا بُدَّ أَنَّ هَـذَا الكَنْزَ فِي صُنْدُوقٍ كَبِيرٍ مَمْلُوءٍ بِالذَّهَـبِ وَالجَوَاهِرِ النَّفِيسَةِ مُخَبَّأً فِي حُجْرَةٍ سِرِّيَّـةٍ فِي بَاطِنِ الأَرْضِ؟ ! يَجِـبُ أَنْ أَذْهَبَ إِلَى أُمِّي لِأَسْأَلَها لَعَلِّي أَعْلَمُ سِرَّ مَا يَجْرِي .





نَظَـرَ «خَالِدٌ» إلَـى أُمِّهِ وَقالَ: أُمِّي . . لَقَـدِ اسْتَيَقَظْتُ مِنْ نَوْمِي فَتَرامَى إلَى أُذُني حَدِيثَكُمَـا عَنِ الكَنْزِ، فَجِئْتُ إلَيكِ لأَعْرِفَ كُلَّ شَيْءٍ عَنْهُ.

قَالَتِ الأُمُّ فِى دَهْشَةٍ: تُرِيدُ أَنْ تَعْرِفَ سِرَّ الكَنْزِ ! حَسَنًا، يَـا سَلْمَـى اصْطَحِبِـي أَخَاكِ حَيْـثُ مَخْبَـأُ الكَنْـزِ ! فَقَالَتْ «سَلْمَى» : هَيَّا يَا خَالِدُ، هَيَّا .

وَفِي فُضُولٍ شَدِيدٍ وَتَطَلُّعٍ. قَالَ «خَالِدٌ» : «سَلْمَى» هَلْ سَنَذْهَبُ وَحْدَنَا إِلَى مَخْبَأِ الكَنْزِ؟ فَقَالَتْ «سَلْمَى» : مَاذَا بِكَ يَاخَالِدُ ؟ لَا تَخَفْ هَكَذَا يَا أَخِي.

قَالَ «خَالِدٌ»: أَرْجُوكِ يَاسَلْمَى : أَيْنَ يَخْتَبِئُ هَذَا الكَنْزُ ؟

أَجَابَتْ «سَلْمَى»: إِنَّ الكَنْزَ مَوْجُودٌ فِي مَكَانٍ شَدِيدِ البُرُودَةِ، يَجْعَلُ كُلَّ شَيْءٍ يَدْخُلُهُ يَتَجَمَّدُ .

قَالَ «خَالِدٌ» مُنْدَهِشًا: يَا إِلَهِي! شَدِيدُ البُرُودَةِ! يُجَمِّدُ كُلَّ شَيْءٍ! فَرَدَّتْ «سَلْمَى»: نَعَمْ، صُنْدُوقٌ كَبِيرٌ، أَبْيَضُ اللَّونِ،





لَهُ بَابٌ كَبِيرٌ، يُضِيءُ عِنْدَمَا يُفْتَحُ ! !

قَـالَ «خَالِـدٌ»: صُنْـدُوقٌ ! لَـهُ بَـابٌ! وَيُضِـيْءُ! إِذًا سَـوْفَ نَرْتَدِي مَلابِسَ ثَقِيلَةً تَحْمِينَا مِنْ هَذِهِ البُرُودَةِ الشَّدِيدَةِ؟!

قَالَـتْ «سَلْمَى»: فَقَطْ تَعَالَـى مَعِي وَلَنْ تَتَأَذَّى .

واتَّجَهَتْ «سَلْمَى» إلَى المَطْبَخِ، ثُمَّ إلَى ثَلَّاجَةِ حِفْظِ الطَّعَامِ، وَهَمَّتْ بِفَتْحِهَا، وَهُنَا قَالَ «خَالِدٌ» : «سَلْمَى» هَلْ سَتُحْضِرِينَ لَنَا شَيْئًا مِنَ الثَّلاجَةِ لِنَأْخُذَهُ مَعَنَا وَنَحْنُ ذَاهِبَانِ لِمَخْبَأِ الكَنْزِ؟ فَقَالَتْ «سَلْمَى»: فِى الحَقِيقَةِ يَا خَالِدُ إِنَّ الكَنْزَ مُخْتَبِئٌ هُنَا.

قَالَ «خَالِدٌ»: هُنَا ! ! تُخَبِّئَانِ الكَنْزَ فِى الثَّلَّاجَةِ ! ! إِنَّهُ مَكَانٌ آمِنٌ لا





يَتَوَقَّعُهُ أَحَدٌ. إِنَّكُمَا بِالْفِعْلِ ذَكِيَّتَانِ!

قَالَـت «سَلْمَى»: فِى الوَاقِعِ إِنَّ مُحْتَوِيَاتِ الكَنْزِ يَجِبُ حِفْظُهَا فِى الثَّلَّاجَةِ كَي لَا تَفْسَدَ.

قَالَ «خَالِدٌ» : مَاذَا ؟ هَلِ المُجَوْهَرَاتُ واللَّآلِئُ تَفْسَدُ؟

فَقَالَتْ «سَلْمَى» : هَيَّا يَا خَالِدُ سَاعِدْنِي أَوَّلاً فِي حَمْلِ تِلْكَ الأَشْيَاءِ، وَسَتَعْلَمُ كُلَّ شَيْءٍ فِى وَقْتِهِ، خُذْ هَـذِهِ الفَاكِهَةَ، وَبَعْضَ الخَضْرَاوَاتِ وَأَنَا سَأَحْمِلُ اللَّبَنَ وَاللُّحُومَ .



نَظَرَ «خَالِدٌ» إِلَى أُخْتِهِ مُنْدَهِشًا وَظَلَّ صَامِتًا لَمْ يَتَكَلَّمْ حَتَّى رَجَعَا إِلَى أُمِّهِمَا.

قَالَ «خَالِدٌ» لِأُمِّهِ: أُمِّـي إِنَّ «سَلْمَى» لَمْ تَصْطَحِبْنِي إِلَـى غُرْفَةِ الكَنْـزِ بَلْ أَخَذَتْنِـي لِأَحْمِلَ مَعَهَا الطَّعَامَ .. أُرِيدُ أَنْ أَرَى الكَنْزَ يَاأُمِّي .

- الأُمُّ: يَابُنَـيَّ لَقَـدْ ذَهَبْـتَ بِالفِعْـلِ إِلَى صُنْدُوقِ الكَنْزِ ؛ فَمَا تَحْمِلُهُ بَينَ يَدَيكَ الآنَ هُوَ مِنْ أَغْلَـى كُنُوزِ الأَرْضِ. قَـالَ «خَالِدٌ» مُنْدَهِشًا : أَغْلَى كُنُوزِ الأَرْضِ !

بَلَـى أَلاَ تَرَى هَذَا اليَاقُوتَ الأَحْمَرَ المُتَأَلِّقَ الَّتِي تَحْمِلُهُ بَينَ يَدَيكَ؟!

قَالَ «خَالِدٌ» فِي تَعَجُّبٍ: أَينَ اليَاقُوتُ الَّذِي تَتَحَدَّثِينَ عَنْهُ يَاأُمِّي ؟

الأُمُّ: إِنَّهَا عَنَاقِيدُ العِنَبِ الأَحْمَرِ يَاخَالِدُ ، فِيهَا مِنَ الفَوَائِدِ العَظِيمَةِ لأَجْسَامِنَا مَا يَجْعَلُهَا أَغْلَى مِنَ اليَاقُوتِ ذَاتِهِ!



الأُمُّ: أَجَـلْ يَابُنَيَّ، انْظُرُ إِلَى هَذِهِ الفَواكِهِ والخَضْـرَاوَاتِ، إنَّ لِكُلِ نَوْعٍ وَلَوْنٍ فَائِـدَةً لِجِسْـمِ الإِنْسَـانِ لَا يَسْتَطِيـعُ أَنْ يَحْيَا بِدُونِهَـا، فَمَثَلاً المَجْمُوعَـةُ الحَمْرَاءُ: كَالبِطِّيخِ والْعِنَبِ وَالتُّوتِ وَالطَّمَاطِمِ وَالرُّمَّانِ وَالتُّفَّاحِ وَالفَرَاوِلَةِ، تَحْوِي المَوَادَّ الَّتِي تَقِي الإِنْسَانَ مِنَ الإِصَابَةِ بِأَمْرَاضٍ خَطِيرَةٍ جِدًّا كَالسَّرَطَانِ.





ثُـمَّ حَمَلَـتِ الأُمُّ بَـينَ يَدَيْهَـا بَعْضَ ثِمَارِ الفَاكِهَةِ وَقَالَـتْ: وَتِلْكَ الفَوَاكِـهُ كَمَا تَرَى لَهَا بَرِيـقُ الذَّهَبِ اللَّامِـعِ، إنَّهَا تُسَمَّـى المَجْمُوعَةَ البُرْتُقَالِيَّـةَ وَالصَّفْـرَاءَ كَالبُرْتُقَـالِ واليُوسفِـى واللَّيمُـونِ الأَصْفَـرِ، الْتَقَـطَ «خَالِـدٌ» طَـرْفَ الحَدِيـثِ وَقَالَ : وَأَيْضًا الجَزَرُ والمِشْمِشُ والشَّمَّـامُ وَالمَانْجُو والبَطَاطَا الحُلْوَةُ والخُوخُ والأَنَانَاسُ !!!

قَالَـتِ الأُمُّ : وَغَيْرُهَا مِمَّا يُشَابِهُهَـا فِى الأَلْوَانِ تَحْتَـوِي البُوتَاسْيُومَ وَفِيتَامِينَ ج، وَهِيَ تُسَاعِدُ فِى تَخْفِيضِ ضَغْطِ الدَّمِ والشِّفَاءِ مِنْ أَعْرَاضِ البَرْدِ وَالإنْفلْوَنْزَا !



قَالَتْ «سَلْمَى» : وَمَاذَا عَنْ لَوْنِ الزُّمُرُّدِ الأَخْضَرِ هَذَا يَاأُمِّي ؟

قَالَـتِ الأُمُّ: تَقْصِدِيـنَ المَجْمُوعَـةَ الخَضْـرَاءَ يَاسَلْمَـى ! إنَّ تَنَـاوُلَ الفَوَاكِهِ وَالخَضْـرَاوَاتِ ذَاتِ اللَّـوْنِ الأَخْضَرِ مُهِمٌّ جِـدًّا لِلْحِفَاظِ عَلَى صِحَّـةِ الإِنْسَانِ؛ لأَنَّهَا تَقِي الجِسْمَ مِنَ البِكْتِيرِيَا وَتَحْمِيهِ مِنَ الأَمْرَاضِ، فَهِي تَحْتَوِي فِيتَامِينَ أ، ج، وَهِي غَنِيَّةٌ بِالبُوتَاسْيُوم وَالحَدِيدِ، ... وَتُعَدُّ الكُمَّثْرَى مِنْ أَشْهَرِ الفَوَاكِهِ خَضْرَاءِ اللَّونِ، وَمِنَ الخَضْرَاوَاتِ الخِيَارُ والخَسُّ وَالسَّبَانِخُ والجَرْجِيرُ وَغَيرُهَا.

قَالَ خَالِدٌ: لَمْ يَتَبَقَّ لَنَا سُوَى تِلْكَ اللآلِئِ البَيْضَاءِ النَّاصِعَةِ يَا أُمِّي ! ضَحِكَتِ



الأُمُّ وقَالَـتْ : حَقًّا يَاخَالِدُ إنَّ البَيْضَ يُشْبِهُ اللُّؤْلُؤَ فِى بَيَاضِهِ النَّاصِعِ، وَهُوَ يَحْتَوِي عَلَى الكَالْسِيُوم المُهِمِّ لِبِنَاءِ عِظَامِنَا وَالحِفَاظِ عَلَيهَا قَوِيَّةً.

وَقَالَتْ «سَلْمَى»: وَأَيْضًا اللُّحُـومُ وَالبُقُولُ الَّتِي تُمُدُّنَا بِالْبُرُوتِينَاتِ المُهِمَّةِ لِبِنَاءِ عَضَلاتِنَا يَاأُمِّي.

هُنَا نَظَـرَ «خَالِدٌ» إلَـى الفَوَاكِهِ وَالخَضْـرَاوَاتِ المُلَوَّنَةِ بِإعْجَابٍ ثُـمَّ قَالَ: الآنَ اكْتَشَفْتُ سِرَّكَ أَيُّهَا الكَنْزُ العَجِيبُ .



تَعَرَّفْ عَلَى الكُنُوزِ

المَجْموعَةُ	الفوائد	الكنز
البُرْتُقاليَّةُ أو الصَّفْراءُ مِثْلَ : (البُرْتقَال واللَّيمُون والجَزَر .. إلخ).	تَحْتَوى فِيْتَامِينَ «أ» و«ج» وَهُمَا فِيْتَامينَاتٌ مُهِمَّةٌ لِقُوَّةِ الإِبْصَارِ، وَصَلابَةِ العِظَامِ، وَقُوَّةِ المَنَاعَةِ.	
الخَضْرَاءُ مِثْلَ : الكُمَّثْرَى والخِيار والسَّبَانِخ والخَسِّ والجَرْجِير.	هِيَ مَصْدَرٌ مهِمٌّ لِلْبُوتَاسْيُوم وَالحَدِيدِ الَّذِي يُقَوِّي الدَّم ويَقِي مِنْ مَرَضِ الأَنِيمْيَا.	
البَنَفْسجِيَّةُ أَوِ الزَّرْقَاءُ مِثْلَ : البَاذِنْجَان.	غَنِيَّةٌ بالأَلْيَافِ الَّتِي تُسَاعِدُ عَلَى الهَضْمِ، وَتَحْوِي مَادَّةَ الأَنْثُوسيانِين الَّتِي تُقَاوِمُ السَّرَطَان.	
الحَمْرَاءُ مِثْلَ : التُّفَّاح الأَحْمَر والفَرَاولَة وَالطَّمَاطِم .	تَحْوِي مَادَّةَ اللِّيكُوبِين وَهِي المَادَّةُ الَّتِي تَقِي مِنْ مَرَضِ السَّرطَانِ.	
البَيْضَاءُ مِثْلَ: البَيض، وَاللَّبَن.	تُوجَدُ فِى مُنْتَجَات الأَلْبَان والبَيْضِ، وَتَحْوِى الكَالْسِيُومَ المُهِمَّ لِتَقْوِيَةِ العِظَامِ.	لبن